

Werkvorm *Denken over Thuis*



Wat is thuis?

Mensen met dementie willen graag 'naar huis'. Zij verlangen naar hun thuis. Maar wat is dat 'thuis' dan? Filosofen, wetenschappers en kunstenaars hebben door de eeuwen heen verschillende benaderingen en interpretaties van thuis ontwikkeld.

Wat is thuis?

Thuis is een ervaring die gekoppeld kan zijn aan een plaats, aan spullen of aan relaties. Het gaat over gevoel, verlangen. Voorbeelden van filosofische concepten van thuis zijn:

- Thuis als betekenisvolle plek – een thickly lived place, waaraan je door je handelen en herinneringen betekenis geeft. Edward Casey.
- Thuis als ethische ervaring – Waar jij verantwoordelijkheid kunt nemen en gastvrij kunt zijn naar De Ander. Emmanuel Levinas.
- Thuis als fundamenteel vertrouwen – veiligheid en voorspelbaarheid op een plek of met een groep. Jean Améry en Edward Saïd maken helder hoe het thuis onder je uit getrokken kan worden.
- Thuis is waar je jezelf kunt zijn – een tweede lichaam dat je omvat. Maurice Merleau-Ponty.

Verdiepende vragen

- De maakbaarheid van een (nieuw) thuis – Als je oorspronkelijke thuis (land, cultuur of gezin) niet veilig was, kun je een nieuw thuis *maken*?
- Thuis als ideologie – hoe het zou *moeten* zijn. Waar gaat dit over? Wie heeft toegang tot het huis?
- Thuis niet als plek, maar als verbeelding. Welk verlangen spreekt dit thuis uit?

Werkvorm – Dialoog in kleine groepen

Doel: Deelnemers krijgen inzicht in de relatie tussen verschillende opvattingen over tijd en het leggen van contact met iemand met dementie.

Doelgroep: iedereen die wil reflecteren op de eigen ervaring met thuis en nieuwsgierig is om het begrip te verkennen.

Vereisten: Rustige ruimte, vier tot twaalf deelnemers, anderhalf tot twee uur. Iemand die gespreksleider wil zijn.

Werkblad reflectie op Thuis



1. Introductie (3 minuten):

- Vertellen over de aanleiding (afstuderen en moeder). Werkvorm toelichten.
- Voorlezen van de twee anekdotes rond thuis.

2. Individuele reflectie (5 minuten):

Ik begeleid je bij de reflectie, maar aarzel niet om eigenwijs je eigen ding te doen. Het duurt ongeveer 5 minuten. Zorg dat je een papier hebt of je telefoon. Ik vraag je zo ook om je ogen dicht te doen als dat goed voelt. Kijk even om je heen om te zien of het nu en hier veilig genoeg is om deze reflectie in te gaan.

- Ga in balans op je stoel zitten, voel je billen op de zitting en je voeten op de vloer. Haal een paar keer diep adem en sluit je ogen.
- Zeg inwendig en in stilte tegen jezelf 'Ik ben thuis'. Ervaar wat deze zin bij jou oproept. Herhaal 'Ik ben thuis' wanneer dat passend voor je is.
- Van welke lichamelijke sensaties word je je gewaar? Komen er beelden op? Herinneringen? Woorden? Gevoelens? Gedachtes? Kijk wat er komt en sta er met een welwillende houding tegenover. Probeer er niet te snel betekenis aan te geven. Laat het zich aan jou ontvouwen.
- Neem er rustig de tijd voor. Let ook op of het verandert.
- Als het voor jou genoeg is, zorg dat je het vastlegt in steekwoorden, een tekening o.i.d.

3. Korte filosofische introductie op thuis (10 minuten):

Zie tekst.

4. Dialoog in twee- of drietallen (20 minuten):

- Bespreek onderling – als je dat wilt – wat thuis voor je betekent en aan welke filosofische interpretatie je het vooral kunt koppelen.
- Stel elkaar vragen zoals:
 - Wat, waar of wanneer koppel jij aan thuis?
 - Herken je wat filosofen over thuis hebben geschreven? Welke filosofische benadering sluit aan bij jouw thuisbeleving?
 - Kun je voorbeelden geven van hoe thuis relevant voor jou is in je dagelijkse leven?

5. Plenair gesprek (10 minuten):

- Bespreek gemeenschappelijke thema's en inzichten die naar voren zijn gekomen. Stel eventueel de verdiepende vragen.
- Terug naar de anekdotes > hoe beleef je dit als een aanleiding om zelf te reflecteren?

6. Afsluiting (5 minuten):

- Bedank de deelnemers voor hun bijdrage.
- Het kan filosofisch verrijkend kan zijn om in contact te blijven met iemand die een andere perceptie op de wereld heeft. Heb je een buur met een verzoek, hoor je over werkdruk in je omgeving? Overweeg om in te springen. Ook zijn verzorgingshuizen steeds op zoek naar vrijwilligers.